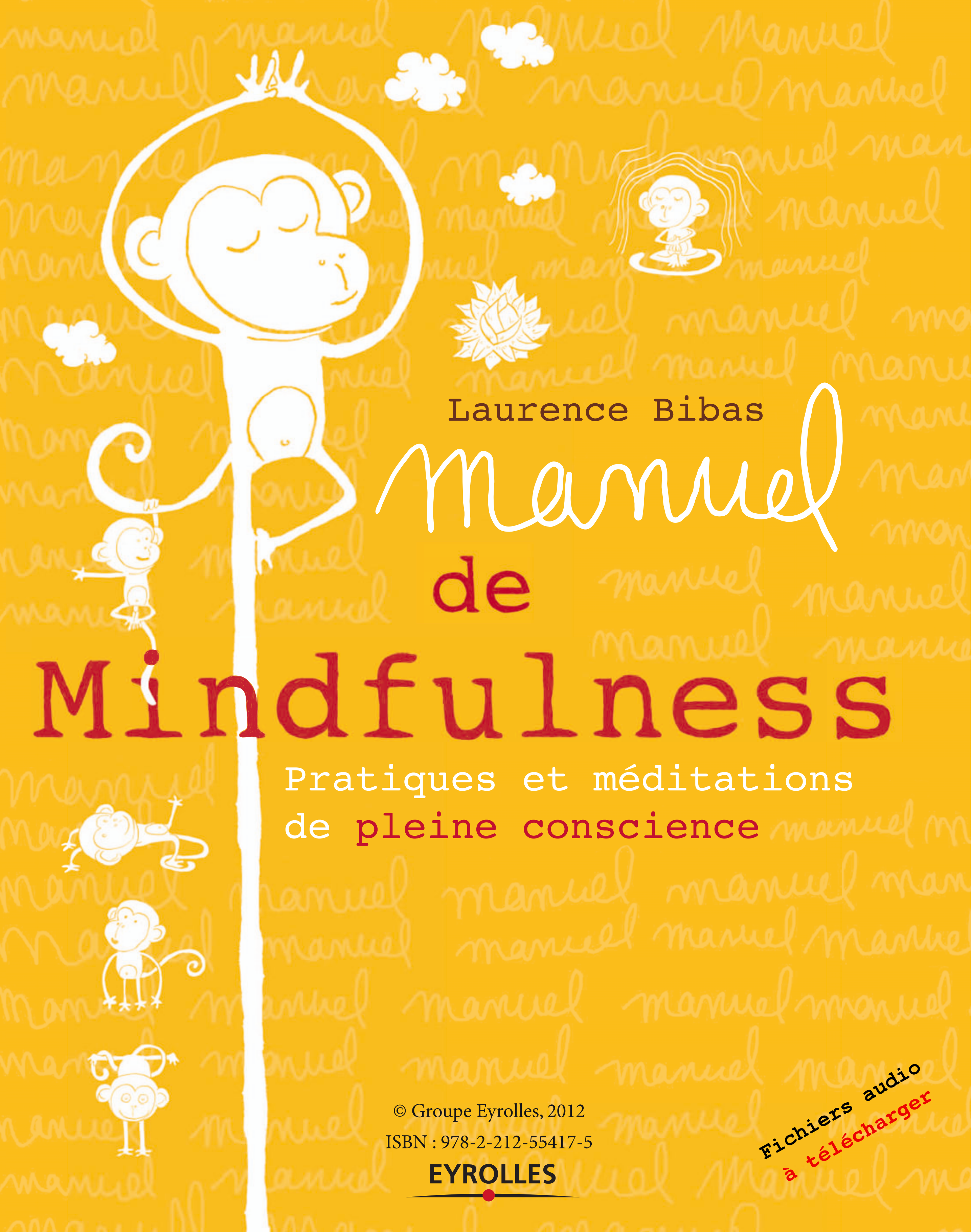


ISBN : 978-2-212-55417-5
EYROLLES

Apprivoiser les singes…

Notre mental est animé d'incessants bavardages, semblables à des singes qui sautent de branche en branche, sans répit. Imaginons que nous voulons calmer ces singes. Comment s'y prendre ? En nous battant contre eux ? Cela ne fera que les exciter davantage… Il en est de même pour notre mental. Avez-vous déjà essayé de vous calmer quand votre esprit est ainsi agité ? Généralement cela ne fonctionne pas, car plus nous tentons de nous apaiser, plus l'agitation a d'emprise sur nous.

Rapidité, complexité, distractions de toutes sortes… Nous aussi nous sautons d'une activité à l'autre sans trouver la paix, la sérénité à laquelle nous aspirons. Malheureusement, cette agitation continuelle a un prix élevé : stress, anxiété, épuisement, perte de sens, appauvrissement des relations humaines, états dépressifs ou maladies chroniques (nerveuses et physiques). Il nous est difficile d'en sortir avec nos techniques habituelles quand nous entretenons un cercle vicieux, dans lequel nos réactions ne font que renforcer le(s) problème(s). Il convient alors de dire stop ! Car la réponse réside dans une attitude plus globale de compréhension et d'action.

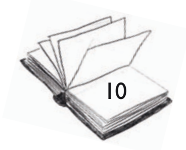
L'intention de ce programme de Mindfulness est d'observer et de comprendre les conditions qui favorisent cette agitation et ce déséquilibre dans notre vie. La pratique de la méditation telle qu'elle est proposée dans ce manuel nous permet d'adopter une perspective plus large, en apprenant à vivre le moment présent avec bienveillance et en changeant les comportements qui ne nous conviennent plus.

Comment ? Il n'y a pas de miracle, car c'est un cheminement, une manière d'être qui demande de la discipline et une bonne dose de motivation (45 minutes de méditation 6 jours sur 7). Pour changer, nous allons apprendre à « être » plutôt qu'à faire, à ne plus avoir peur de ce que nous ne pouvons pas contrôler. Pour ce faire nous allons développer un esprit de curiosité, d'expérimentation et de bienveillance, qui teintera ainsi notre vie quotidienne. Les améliorations dans notre vie se produiront naturellement.

Le chemin à suivre n'a rien de compliqué, la Mindfulness est à la portée de tous grâce aux exercices guidés, aux apports pédagogiques hebdomadaires, aux CD audio clairs et progressifs.

Alors, vous êtes prêt ?





Qu'est-ce que la Mindfulness ?

La vocation de ce manuel est de nous amener à une expérience concrète de ce qu'est la *Mindfulness* ou pleine conscience, c'est-à-dire l'art de vivre le moment présent. Cela est plus facile à dire qu'à faire, car nous sommes souvent ballottés entre le passé et le futur, et le présent nous échappe souvent. Vivre le moment présent, c'est être pleinement conscient de nous-mêmes et de notre expérience à l'instant même où nous la vivons.

La pleine conscience se vit, elle ne se pense pas. C'est une pratique d'accueil, d'acceptation, de liberté, dont les bienfaits ont fait l'objet de centaines d'études depuis les années 80.

Quels objectifs ?

Cet entraînement intensif à la pleine conscience vise à changer notre relation aux souffrances physiques et mentales, et au « stress » de la vie en général.

La Mindfulness fait partie de ces pratiques qui unifient le corps et l'esprit, en nous permettant de nous reconnecter à l'instant présent par la respiration et les sensations corporelles.

Découvrir les dimensions de notre potentiel personnel nous donne plus de paix, de force et d'efficacité dans notre vie quotidienne.

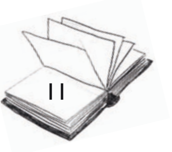
Pour cela, nous allons :
- observer la manière dont nous faisons l'expérience du stress dans notre vie quotidienne, personnelle et professionnelle ;
- changer le regard que nous portons sur nos schémas de pensée habituels, surtout ceux que nous qualifions de « négatifs » ;
- développer ou redécouvrir des ressources pour augmenter notre résistance face au stress et aux difficultés inévitables de la vie ;
- générer plus de paix en nous et autour de nous pour mieux « être » à la vie.

Dans ce chapitre d'introduction, nous allons nous familiariser avec les outils de la pleine conscience avant de commencer la pratique elle-même, qui sera l'objet du reste du manuel. La pratique de la pleine conscience nous est en réalité aussi coutumière que le fait de respirer. Être pleinement présent est une ressource naturelle dans laquelle nous avons déjà puisé maintes fois, qui fait partie de nous mais à laquelle nous n'avons curieusement pas complètement accès. Il s'agit donc de retrouver le chemin qui nous ramène à nous-mêmes.

Pour les Occidentaux débordés que nous sommes, il est parfois plus facile de courir dans l'action que de prendre soin de soi. Bien souvent, prendre du temps pour soi est synonyme de perte de temps ou d'égoïsme.

Or le pari de la pleine conscience, c'est que justement le meilleur moyen d'aller de A (la situation actuelle) à B (la situation désirée), c'est de rester en A. Qu'est-ce que cela veut dire ? Partons de cette citation de Blaise Pascal :

> *« J'ai dit souvent que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre. »*



Si nous nous intéressons aujourd'hui à la Mindfulness, c'est que nous avons le pressentiment que cela peut nous aider à surmonter les difficultés qui se sont installées dans nos vies, subtilement ou de manière plus visible.

Or, notre modèle du « dépassement de soi » passe souvent par la volonté et l'action jusqu'à l'épuisement. C'est un modèle linéaire qui renvoie à notre notion du temps et de l'espace : pour arriver à telle chose, je dois d'abord faire ceci, puis ceci, puis cela… En nous fixant des objectifs, nous regardons le sommet de la montagne et évaluons en permanence le chemin qui reste à parcourir. Notre désir devient un Himalaya personnel et nous n'aurons de cesse de parvenir au bout de notre ascension. Inconsciemment, nous nous disons : « Lorsque j'arriverai là-haut, je serai heureux. » Et que se passe-t-il lorsque nous tardons en chemin, que nous nous perdons et que finalement nous devons renoncer à ce but, cause de tous nos efforts ?

En référence à nos objectifs himalayens, Alain, participant à l'un des programmes MBSR *(Mindfulness Based Stress Reduction)*, a déclaré lors d'un échange de groupe, à la 7e séance : « Je me suis rendu compte que le camp de base, c'est moi. Que je sois en haut ou en bas de la montagne, c'est toujours moi. Je suis au camp de base et j'ai ce qu'il me faut pour faire face à toute situation : une tente pour me protéger, de quoi me nourrir, des vêtements adaptés… »

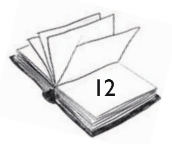
Autrement dit, la pratique de la pleine conscience nous réapprend à vivre en bonne compagnie avec nous-mêmes car nous allons nous aménager des moments dédiés pour pratiquer seuls d'abord, puis dans nos activités quotidiennes. Nous cultiverons cette présence à nous-mêmes en respirant, en ayant conscience de notre corps, du fait, par exemple, que nous sommes assis maintenant ou en train de tenir ce livre dans notre main et nous donnerons à ces moments leur juste place.

« La vie est une succession de moments à vivre mais
si nous ne les vivons pas, quelle est notre vie ? »
Jon Kabat-Zinn

Des programmes basés sur la Mindfulness ?

En 1979, alors jeune professeur de médecine à l'UMASS, université de médecine du Massachusetts et pratiquant la méditation et le yoga depuis une quinzaine d'années, Jon Kabat-Zinn eut l'idée de proposer à l'hôpital un atelier d'entraînement à la pleine conscience qui allierait méditation, yoga et autres exercices de thérapie cognitive. En suggérant à ses collègues de lui envoyer « les cas désespérés » (ceux que leurs médecins ne pouvaient soulager de manière satisfaisante), il inaugura la Clinique de réduction du stress, qui devait devenir, quelques années plus tard, le Centre de la Mindfulness (Center for Mindfulness in Healthcare & Society).

Il mit au point le programme MBSR *(Mindfulness Based Stress Reduction)*, que l'on traduit en français par « réduction du stress par la pleine conscience ». Cette appellation permet de différencier cet entraînement *basé sur* la pratique de pleine conscience, des enseignements bouddhistes dont il est issu car, pour amener cette discipline à l'hôpital, Jon Kabat-Zinn eut l'idée



de créer un cycle d'entraînement à la méditation et à la présence corporelle, ouvert à tous et exempt de tout contenu philosophique ou religieux.

Le programme est « simple mais pas facile » puisqu'il s'agit de s'engager sur un parcours de huit séances, à raison d'une séance de groupe hebdomadaire de 2 heures 30 et de pratiquer la pleine conscience chez soi, sous la forme de méditations quotidiennes de 45 minutes, ainsi que d'exercices d'intégration qui varient chaque semaine.

Cet entraînement est orienté autour du stress au sens large, des souffrances de la vie en général, des frustrations petites ou grandes qui jalonnent notre parcours de vie. Il est particulièrement approprié lorsque, physiquement ou psychologiquement, nous nous sentons dépassés, lorsque nous souffrons de ne pas avoir ce que nous voulons ou d'avoir ce que nous ne voulons pas… Au-delà de nos différences, Jon Kabat-Zinn dit que ce qui nous rend aptes au programme, c'est que « nous sommes vivants, nous avons un corps, nous respirons, nous ressentons, nous percevons et nous avons des flots incessants de pensées ».

Au fil du temps, d'autres déclinaisons du MBSR sont apparues, dont la plus connue, le MBCT *(Mindfulness Based Cognitive Therapy)*, développé par trois docteurs en psychologie, Zindel Segal, Mark Willams et John Teasdale, conjugue l'entraînement à la pleine conscience avec des exercices issus des TCC (thérapies comportementales et cognitives) pour offrir une alternative aux ruminations mentales, causes principales de la rechute après plusieurs épisodes dépressifs.

S'entraîner à la pleine conscience

Au cours de la séance d'information du programme MBSR, nous demandons aux participants ce qui les amène *a priori* à vouloir entamer ce processus et ce qu'est la pleine conscience pour eux. C'est l'occasion de commencer à échanger autour de la pleine conscience : qu'est-ce que cela signifie pour nous ? Prenons quelques instants pour y réfléchir et pour comparer nos idées avec cette définition…

« La pleine conscience signifie porter son attention d'une certaine manière :
délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur. »
Jon Kabat-Zinn

Par deux fois la notion d'intentionnalité apparaît avec les mots « porter son attention » et « délibérément » et cela traduit un aspect très important de cette pratique.

Ainsi, nous n'allons pas nous retrouver *par hasard* sur le sol, la chaise ou le coussin à observer notre respiration, par exemple. Nous allons décider de le faire, et ce, pendant une certaine durée, qui peut aller jusqu'à 45 minutes d'affilée… Un des paradoxes de la « méditation » – j'utilise ce terme pour décrire le processus d'observation et de concentration de notre attention sur un objet, et j'y reviendrai en détail un peu plus loin – est de *faire* pour apprendre à être !

Autrement dit, alors que nous sommes habituellement poussés à faire des choses – et à les réussir si possible – tout au long de notre vie, nous allons nous arrêter pour ne rien faire du tout, est-ce cela ? Oui et non : extérieurement, un observateur avisé (notre époux(se), nos enfants, collègues ou ami(e)s…) pourra constater que nous sommes immobiles, mais intérieurement, nous allons vite découvrir qu'il se passe beaucoup de choses quand nous cessons toute activité (à commencer par ces signes d'agitation qui nous donnent envie de nous lever ou cette énorme fatigue qui surgit soudainement).

Revenons à notre citation. Elle spécifie : « Porter son attention au moment présent ». Bien souvent, ce « moment présent » n'est que le passage obligé entre passé et futur et ne revêt pas pour nous d'intérêt particulier. Or le cœur, le socle et le point d'arrivée de la Mindfulness, c'est le moment présent !

La rencontre avec nous-mêmes est « techniquement » celle de notre corps et de notre esprit : en portant notre attention d'une certaine manière sur les sensations physiques de la respiration et du corps, des sons environnants, de nos pensées et de nos émotions, nous nous connectons d'abord à notre corps, puis à l'ensemble de notre expérience.

La démarche proposée dans ce *Manuel de Mindfulness* est un voyage pour retrouver ce que nous avons de plus précieux : nous-mêmes. Nous nous détournons de cette ressource interne au profit de ce qui nous soulage temporairement, mais si nous retournons mentalement à nos jeux d'enfant, nous ressentons naturellement l'ouverture, la présence et la légèreté d'un instant pleinement vécu.

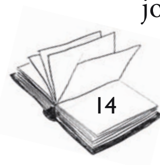
Cet entraînement de l'esprit est bénéfique à tous sans impliquer l'adoption d'une quelconque philosophie ou religion. Et de fait, depuis une trentaine d'années, ce programme de Mindfulness est pratiqué sous la forme d'un programme laïc, dans les hôpitaux, les organisations, les prisons, les écoles… Dans le but de réduire le stress et les souffrances de la vie, de prévenir les rechutes dépressives, de soulager les troubles du comportement alimentaire, les addictions, etc. La pratique de la pleine conscience, aujourd'hui, est accessible à tous.

Ce que la pleine conscience n'est pas…

Religion ?

Explorons d'abord les différences entre la pratique des programmes basés sur la pleine conscience et d'autres formes de méditation – car il en existe de nombreuses !

La méditation est une pratique commune à de nombreuses traditions religieuses ou spirituelles mais elle peut être envisagée de manière bien différente suivant les traditions, même si l'objectif de départ est un retour vers soi. Chaque voie aura ses propres intentions, formes et imageries particulières, préconisera des sessions à vivre seul ou en groupe, une ou plusieurs fois dans la journée, exigera plus ou moins d'implication de ses pratiquants.



Ce que l'on nomme Mindfulness ou pleine conscience est au cœur des enseignements bouddhistes. L'intention de la méditation bouddhiste est l'éveil, synonyme de libération personnelle ou altruiste selon les écoles.

Dans le cadre de notre pratique, notre intention est de développer la pleine conscience au quotidien, de « porter notre attention, délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur » pour apprendre à prendre soin de nous, sans avoir besoin d'adhérer à une philosophie. Néanmoins, seule une pratique quotidienne des exercices de méditation proposés nous permettra d'en observer les effets sur notre santé physique et psychologique.

« La Mindfulness n'est pas un truc, c'est une manière d'être. »
Jon Kabat-Zinn

Relaxation ?

À la question « qu'est-ce que la méditation ? » beaucoup d'entre nous répondent : « faire le vide », « ne plus penser », « se détendre ». Intéressant préambule qui livre deux informations : premièrement nous sommes submergés par nos pensées et nous ne savons pas comment faire pour retrouver la tranquillité d'esprit, deuxièmement nous associons méditation et relaxation.

Les pratiques méditatives et de relaxation pourront sembler identiques mais elles diffèrent essentiellement dans l'intention. En méditation, nous n'allons pas chercher à nous détendre mais à devenir de plus en plus précis, à observer ce qui est présent dans notre expérience telle quelle est, sans chercher à la changer. Chercher à se détendre en envoyant de la chaleur dans nos membres ou en visualisant un paysage tranquille ou bien observer les sensations dans notre pied gauche, puis notre cheville, et ainsi de suite dans toutes les parties de notre corps, sont deux exercices de natures bien distinctes.

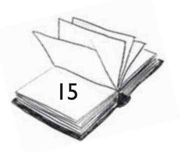
Le paradoxe c'est que la relaxation peut être plus profonde si on ne la recherche pas car nous enlevons la tension de l'objectif à atteindre. De plus, l'expérience consciente du moment présent peut être détendue même dans les moments de stress.

Psychothérapie ?

L'entraînement à la pleine conscience n'est pas non plus une thérapie même si elle produit des effets thérapeutiques. Si vous suivez une psychothérapie ou un traitement médical, il n'est pas conseillé de l'arrêter. Cependant, certains traitements médicaux lourds qui provoquent l'endormissement ou baissent la vigilance peuvent être incompatibles avec une pratique d'attention soutenue. Si c'est le cas, il est préférable de repousser le début du programme à une période plus favorable.

Gestion de crise ?

L'entraînement à la pleine conscience n'est pas conseillé pour une « gestion de crise », car il ne s'agit pas d'une solution rapide comme une technique ou un « truc ». Il n'est pas indiqué d'« en rajouter » en nous imposant cette démarche de manière volontariste. Par exemple, si nous vivons un deuil, une séparation douloureuse, un changement professionnel ou person-



nel important (de ceux qui bouleversent notre équilibre de vie, qu'ils soient liés à des événements plaisants ou déplaisants), laissons-nous le temps nécessaire pour en sortir naturellement. Quand nous serons prêts, nous le sentirons et alors nous pourrons profiter pleinement de ce programme.

« Ce n'est pas le moment d'apprendre à nager quand on est en train de se noyer. »
Jon Kabat-Zinn

Prenez le temps d'y penser et de vous sentir prêt pour ce parcours à la fois « simple mais pas facile » qui vous demande de la disponibilité pour faire des choses nouvelles et de l'engagement pour les poursuivre durant huit semaines.

Le programme proposé dans ce manuel est un entraînement de fond qui vise à remplacer notre mode par défaut « dispersé, non connecté et absent », par un mode d'être « centré, connecté et présent ». La Mindfulness c'est un état d'esprit, une manière d'être !

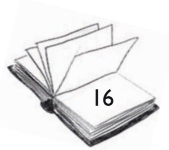
Une vision d'ensemble du programme

Un processus d'apprentissage graduel pour un effet durable

Le programme se déroule en huit semaines pour permettre de nouveaux apprentissages. Changer des habitudes ancrées demande de l'entraînement et une curiosité bienveillante envers soi-même.

Ce manuel nous accompagne dans les étapes de l'entraînement pendant les huit semaines, autour des thèmes suivants :

Semaine	Thème	Entraînement
1	*Commencer là où nous sommes*	*Apprendre à reconnaître le mode automatique et en sortir intentionnellement.*
2	*Entrer dans la pratique*	*Perception et réponses créatives, comment nous voyons les situations.*
3	*Rencontrer le corps*	*Conscience du corps et de la respiration dans les moments de stress.*
4	*Rester présent*	*Découvrir différentes manières d'être présent et les cultiver.*
5	*Résistances et réactivité*	*Qu'est-ce que le stress ? Observer notre réactivité au stress avec curiosité et ouverture.*
6	*Répondre plutôt que réagir*	*Comment répondre au stress plutôt que réagir. Comment faire face aux situations relationnelles stressantes avec conscience.*
7	*Pratiquer au quotidien*	*La pleine conscience au quotidien. Cheminer vers l'autonomie.*
8	*Continuer après…*	*Comment stabiliser les acquis et continuer après le programme.*



Mode d'emploi

Méditer seul n'est pas facile, c'est pourquoi les programmes de méditation pleine conscience ont été conçus pour des groupes guidés par un instructeur qualifié. Cependant, de nombreux ouvrages paraissent sur ce sujet et il semble que beaucoup d'entre nous en tirent un grand profit notamment quand un CD audio les accompagne dans leur pratique.

C'est pourquoi ce manuel est réalisé de manière à être interactif. Chaque étape est accompagnée d'explications pédagogiques, de pratiques guidées, de fiches d'auto-évaluation et d'un compte rendu hebdomadaire de pratique : chaque jour, nous aurons des informations à porter sur le manuel…

Plus concrètement, le manuel comprend :

- des enseignements sur les thèmes de la pleine conscience ;
- des exercices simples de respiration et de conscience corporelle ;
- des instructions et explications sur les différentes pratiques proposées ;
- des fiches de feedback et d'auto-évaluation.

Enfin, n'oublions pas que la Mindfulness est une présence au quotidien, conjuguée avec bienveillance et simplicité… Bonne pratique !

